

ABSTRAK

Adam Defanno (01071200066)

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN RISIKO *OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA* (OSA) PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xii + 82 halaman: 4 gambar; 26 tabel; 8 lampiran)

Latar belakang: Studi dari European Respiratory journal mengemukakan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dan jam duduk yang lebih sedikit dikaitkan dengan insiden OSA yang lebih rendah. Kejadian ini disebabkan buruknya pola makan, aktivitas fisik yang kurang, genetik, serta jenis kelamin laki-laki. Penelitian ini masih jarang dilakukan khususnya di Indonesia.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan pola makan dengan risiko *Obstructive Sleep Apnea* (OSA)

Metode: Penelitian ini dilakukan dengan metode potong lintang terhadap 364 responden yang melewati kriteria inklusi penelitian. Kuesioner disebarkan melalui gform. Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan SPSS 29.

Hasil: Tingkat aktivitas fisik berpengaruh terhadap risiko OSA ($p = <0,001$) dan hubungan tidak bermakna antara pola makan dengan risiko OSA ($P = 0,250$). Sampel yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 22 dari 110 sampel dan pada aktivitas fisik yang minimal-tinggi sebanyak 12 dari 254 sampel yang berisiko OSA. Jumlah sampel berisiko OSA sebanyak 16 dari 117 sampel yang sering mengonsumsi, serta 18 dari 213 sampel yang jarang mengonsumsi makanan tinggi lemak trans, karbohidrat dan glukosa.

Kesimpulan: Terdapat hubungan positif antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko OSA dan hubungan tidak bermakna antara pola makan dengan risiko OSA.

Kata kunci: Tingkat Aktivitas Fisik, Pola Makan, Risiko *Obstructive Sleep Apnea* (OSA)

Referensi: 88 (1990-2022)



ABSTRACT

Adam Defanno (01071200066)

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND DIETARY HABIT WITH THE RISK OF OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA (OSA) IN MEDICAL STUDENT, PELITA HARAPAN UNIVERSITY

(xii + 82 pages; 4 images; 26 tables; 8 attachments)

Background: According to European Respiratory Journal, higher levels of physical activity and fewer hours of sitting duration are associated with a lower incidence of OSA.. This incident was caused by poor dietary habits, lack of physical activity, genetics, and male gender. This study is still rarely done, especially in Indonesia

Objective: To find out a relationship between levels of physical activity and dietary habits with the risk of OSA.

Methods: This research using cross-sectional method towards 364 selected respondents passes inclusion and exclusion criteria. Questionnaires distributed via gform. Analysis of study data was performed using SPSS 29.

Result : The level of physical activity found a positive correlation with OSA risk ($p = <0.001$) and no correlation between dietary habit and OSA risk ($P = 0.250$). There was 22 of 110 samples with low levels of physical activity and those with minimally high physical activity were 12 of 254 samples at risk of OSA. There was 16 of 117 samples have risk OSA who often consumed, and 18 of 213 samples who rarely consumed foods high in trans fats, carbohydrates and glucose.

Summary: *There is a positive correlation between the level of physical activity and the risk of OSA and there is no correlation between dietary habit and the risk of OSA.*

Keyword: *level of physical activity, dietary habit, risk of Obstructive Sleep Apnea (OSA)*

References : 88 (1990-2022)

